

# ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2021年 4月

※参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください。

月曜 [MON]			火曜 [TUE]			木曜 [THU]			金曜 [FRI]			土曜 [SAT]			日曜 [SUN]				
10時	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	
10:15																			
10:30																			
10:45	10:40~11:10 トータルボディメイキング 桶谷 千秋			10:40~11:10 エアロビクス初級 桶谷 千秋			10:40~11:10 ヨガ MASAYO			10:40~11:10 ヨガ 岸田 実千代			10:40~11:10 ZUMBA MARIKO			ジュニアスイミング 10:00~12:00 全コース使用		ジュニアスイミング 10:00~12:00 ④⑤コース使用	
11:15																			
11:30																			
11:45																			
12:00			11:50~12:50 成人スイミングスクール(有料) 宮原(初級) 桶谷(中上級) ③④⑤																
12:15																			
12:30																			
12:45																			
13:00																			
13:15																			
13:30																			
13:45																			
14:00																			
14:15	13:45~14:15 サーキットトレーニング 宮原 敦洋			13:45~14:15 ダンス入門 木下 善貴			13:40~14:10 骨盤調整体操 小濱 恵			13:45~14:15 タフエアロボード 木下 善貴									
14:30																			
14:45																			
15:00	14:45~15:15 ヨガ 北口 洋代			14:45~15:15 背すじピン! 木崎 みや			14:45~15:15 adidas boxing 宮原 敦洋			14:45~15:15 背すじピン! 藤原 知子									
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30	16:30~17:30 ジュニアスイミング 15:30~16:35は①④⑤ コース使用 16:35~18:45全コース使用 選手コース①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用			16:30~17:30 ジュニアスイミング 15:30~16:35は①④⑤ コース使用 16:35~18:45全コース使用 選手コース①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用			16:30~17:30 ジュニアスイミング 15:30~16:35は①④⑤ コース使用 16:35~18:45全コース使用 選手コース①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用			16:30~17:30 ジュニアスイミング 15:30~16:35は①④⑤ コース使用 16:35~18:45全コース使用 選手コース①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用			16:30~17:30 ジュニアスイミング 15:30~16:35は①④⑤ コース使用 16:35~18:45全コース使用 選手コース①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用			16:30~17:30 ジュニアスイミング 14:30~16:35は①③④⑤ コース使用 16:35~17:45全コース使用			
17:00	16:30~17:30 ジュニア体育教室			16:30~17:30 チアダンススクール			16:30~17:30 ジュニア体育教室			16:30~17:30 キッズコアスクール			16:30~17:30 ジュニア体育教室						
17:15																			
17:30																			
17:45	17:45~18:45 ジュニア体育教室			17:45~18:45 チアダンススクール			17:45~18:45 ジュニア体育教室			17:45~18:45 キッズコアスクール			17:45~18:45 ジュニア体育教室						
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20:00																			
20:15																			
20:30	20:10~20:40 adidas boxing 樋口 拓真																		
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			

時間変更

時間変更

担当者変更

使用時間変更

プログラム担当者変更



■ 営業時間 ■

平日 10:00~22:00  
土 10:00~21:00  
日・祝 10:00~19:00  
※アスレチックジムエリア・プールエリアのご利用は営業終了の30分前までとなります

水曜休館日

**スタジオ**  
※感染予防の為、必ずマスクの着用をお願い致します。  
※すべてのスタジオプログラム 最長30分・定員22名・整理券制となります。  
※プログラムにご参加される場合は開始時刻30分前からフロントカウンターにて整理券を配布致します。  
※整理券はご本人のみの利用となり、入場時に回収致します。(紛失の場合はご参加いただけません)

**プール**  
※整理券にお並びの際、私物での場所取りはご遠慮ください。  
※レッスン中は入り口扉は開放した状態で行います。  
※スタジオ入室の前に会員番号が必要となります。  
※プログラム開始の10分前より入水が可能です。  
※プログラム参加時に会員番号の記入が必要となります。整理券は必要ありません。  
※参加時は間隔を空けるため目印に合わせてお並びください。